५०. Morning Walk (सकाळी फिरणे)

मित्रांनो विषयाचे नाव वाचून घाबरू नका. मी काही तुम्हाला सकाळी साखर झोपेतून उठवून माझ्या बरोबर फिरण्यासाठी नेणार नाहीये. तसे सकाळच्या फिरण्याचे फायदे काही मी तुम्हाला सांगायला नकोत. तुम्ही सुज्ञ आहातच. मी तुम्हाला **Morning walk** करताना मला उमजलेले समाजाचे प्रतिबिंब दाखविण्याचा प्रयत्न करणार आहे.

पण आता हा विषयच माझ्या जिव्हाळयाचा असल्यामुळे सकाळच्या फिरण्याचे फायदे तुम्हाला सांगण्याचा मोह मला आवरत नाहीये.

सकाळी लवकर उठल्यामुळे दिनचर्येला एक प्रकारची शिस्त लागते. फिरण्यामुळे सर्वांगाला व्यायाम होतो. श्वास जलद होतो. घामावाटे शरीरातील दुषित द्रव्ये बाहेर टाकली जातात.
स्नायू व हाडे बळकट होतात. हृदयाची गति वाढते व त्याची कार्यक्षमता वाढते. मन प्रसन्न होते. सकाळी फिरण्यानंतर संबंध दिवस तब्बेतीत जातो. असो. माझे पुराण आटपते घेतो व मुख्य विषयालाच हात घालतो.

मी १ एप्रिल २००३ पासून सकाळी फिरण्यास सुरूवात केली. यापूर्वी मी संध्याकाळी व रविवारी मनसोक्त फिरत असे. पायी फिरणे हे माझ्या जीवनाचे एक अविभाज्य अंग आहे.

हल्ली बोरीवलीत २ चांगले जॉगिंग ट्रॅक झाले आहेत. गेल्या महिन्यात मी नियमितपणे एका जॉगिंग ट्रॅक वर फिरायला गेलो. ८०० मीटर लांबीचा ट्रॅक आहे. हे अंतर जर तुम्ही ७-८ मिनिटाला पार केलेत तर तुमचे हृदय व्यवस्थित कार्यक्षम आहे असे म्हणता येईल. मला साधारण ६ – ७ मिनीटांचा अवधी लागतो.

डिसेंबरमध्ये ह्या वर्षी मुंबईत छान थंडी पडली होती. जॉगिंग ट्रॅक वर जलद चालण्यासाठी उजवीकडून चालावे व हळू चालण्यासाठी डावीकडून चालावे असा नियम आहे. अर्थात फारच थोडे लोक हा नियम पाळतात व त्यामुळे माझ्या सारख्या जलद चालणा-यांची पंचाईत होते. त्यामुळे असेल कदाचित मला ह्या संपूर्ण जॉगिंग ट्रॅक वर समाजाचे प्रतिबिंब दिसायला लागले.

१. जॉगिंग ट्रॅक वर चालताना जलद चालणा-यांनी उजवीकडून चालावे. नियम बरेचजण पाळत नव्हते. आज समाजात काय दिसते ? कायदा न पाळणे हा शहाणपणा समजला जातो. जे कायदा पाळतात ते एकतर मूर्ख किंवा भित्रे अशी वर्गवारी होऊ घातली आहे. आपले घर स्वच्छ ठेवा ह्याचा अर्थ घरातला कचरा इमारतीच्या खाली टाकून परीसर खराब करा असा होत नाही.

२. काही लोक व ब-याच मुली व बायका साखळीकरून एकमेकांशी कोणत्याही विषयावर गप्पा मारल्याशिवाय चालूच शकत नव्हते. त्या गप्पांचे विषय सांगून मी विषयांतर करू इच्छित नाही.

आज इंग्रजीत ज्याला **Call of the day / hour** असे म्हणतात ह्याचेच त्यांना भान नसते. ह्या क्षणी महत्वाचे काय व जे कर्म करत असाल त्यात शरीराची व मनाची एकवाक्यात असणे गरजेचे आहे याचे भान समाजात दिसतेच असे नाही. सकाळी फिरताना मन एकाग्र करून फिरण्याचा आनंद घेणे गरजेचे असते. तसे एका लयीत / गतित फिरून शरीराला व्यायाम कसा चांगला होईल हे बघणे आवश्यक असते. पण फिरताना कोणत्यातरी नट नटी, सिनेमा, खेळाडू, सासू वगैरे ज्वलंत विषयावर बोलून आपण स्वतःचीच दमणूक करून घेत आहोत हा विचारच मनात येत नाही. बरे सर्वांचे एकमत होईल का ? तर नाही. मग आपोआपच विषय व वादविवाद वाढणार आणि मनात राग शिरणार व फिरण्यामुळे शरीराला मिळणा-या फायद्यावर बोळा फिरणार.

३. जलद चालणारे मात्र उजव्या बाजूने चालत व कोणी हळू चालणारा असला तर त्याच्या बाजूने पुढे जाऊन परत आपली लेन पकडीत. हळू चालणा-याला जरी कळले की मागून कोणी जरी जलद चालतो आहो तरी डावीकडे सरकून त्याला जागा देतील याचा खात्री नाही.

आपल्याला समाजातही / ऑफीसमध्ये याचे प्रत्यंतर येते. प्रत्येक जण आपले उद्दिष्ट ठरवून मार्गक्रमणा करत असतो. पण त्याच्या ध्येयामध्ये खोडा घालणारे लोक काही कमी नसतात. त्याला विचलीत करणारे व आपण त्या गावचेच नाही असे भासविणारे असे महाभाग आपल्या सर्वांच्या परिचयाचे असतात.

४. मॉर्निंग वॉक च्या पोशाखाबद्यल तर बोलावेच लागेल. मॉर्निंग वॉक करताना पोशाख सैलसर, व पायात बुट असले तर शरीराला योग्य तो व्यायाम होण्यास मदत होते. परंतु काही वयस्कर लोक आपल्या अंगकाठीला शोभत नसले तरी अर्धी विजार, बुट, अंगात टीशर्ट (मग भले त्यात स्वतःचे पोट मावत नसले तरी चालेल.) अशा पोशाखात फिरत असतात. बरे फिरण्याचा वेग ? जाऊ दे. काही बायका नटून थटून फिरायला. जशा फिरून झाल्यानंतर लग्नालाच जायचे आहे. काही तरूणींचा पोशाख पण असाच. आपली संपूर्ण शरीरयष्टी कळावी म्हणून अगदी अंगाबरहूकूम विजार व टी शर्ट व कानाला मोबाईल.

हे सर्व नमुने म्हणजे प्रसंगाबरहूकूम काहीच वागणे नाही. फिरणे महत्वाचे की पोषाख महत्वाचा ? आज महत्व कशाला ? असण्याला का विचाराला ? कृतीला का दिसण्याला, भंपकगिरीला ? तुम्हीच विचार करा.

५. माझ्यासारखे काही लोक मात्र एका लयीत व गतित उजवीकडून फिरतात. कोणी आपल्यापेक्षा वेगात येत असेल तर त्याला जागा करून दिली जाते. मी जरी उजवीकडून चालतो तरी चालताना एक उद्दिष्ट ठेवलेले

असो की १०० मीटरला १ मिनीटापेक्षा जास्त वेळ लागला कामा नये. त्याचवेळी डावीकडून चालणा-या कोणाला आपण ओव्हरटेक करणार आहोत याचे विचारही चालू असतात.

आयुष्यातही काही मिळवायचे असेल तर ध्येय ठरवावे लागते. अर्थात ध्येय ठरविताना डोळसपणे आपल्या क्षमता, उणीवा यांचे भानही गरजेचे आहे.

लेखाच्या शेवटी परत एकदा काही सूचना करण्याचा मोह मला आवरत नाहीये. फिरण्याचा संकल्प केलात तर पहिल्या दिवशी तासाभर फिरू नका. सुरवात १५ – २० मिनीटांपासून करा. ह्या वेळेचे ३ भाग करा. पहिल्या भागात हळू चाला. मधल्या भागात वेग वाढवा व परत शेवटच्या भागात वेग कमी करत न्या. संपूर्ण वेळ एकाच वेगाने चालायचे नसते.

प्रथम हळू चालण्याने शरीर वॉर्म अप होते तसेच एकदम थांबणेही बरोबर नाही म्हणून शेवटच्या सत्रात वेग कमी करत न्या. दुस-या आठवडयात फिरण्याची वेळ ३० मिनीटांपर्यंत वाढवा. असे करत करत २ महिन्यांनी १ तास तुम्ही फिरू शकाल.

फिरताना आधी सांगितल्याप्रमाणे सैलसर पोषाख व चांगले बुट असणे महत्वाचे आहे. चालताना दोन्ही हात कोपरात वाकवून जमीनीशी समांतर ठेवून पुढे मागे करावे. त्यामुळे वेग आपोआपच वाढतो.ह्याचवेळी हातांच्या बोटांनी हस्तमुद्रा करावी.

उजव्या हाताने आपानवायु मुद्रा व डाव्या हाताच्या बोटांनी पृथ्वी मुद्रा करावी. आपानवायु मुद्रेमुळे हृदयाचे स्नायु बळकट होतात व हृदयाची कार्यक्षमता सुधारतो. पृथ्वीमुद्रेमुळे शरीर व मनाची एकवाक्यता होण्यास मदत होते. (पहिले बोट दुमडून अंगठयाच्या पायाशी लावावे व दुसरे, तिसरे बोट व अंगठा एकमेकाला टेकवावा व करंगळी सरळ ठेवावी. या बोटांच्या रचनेला आपानवायु मुद्रा म्हणतात) ह्या मुद्रेमुळे हातातील शुद्ध रक्त वाहीनीवर विशिष्ट दाब पडून हृदयाची कार्यक्षमता वाढते. दिवसातून १५ मिनीटे ही मुद्रा केल्यास फायदा होतो.ही मुद्रा उजव्या हाताच्या बोटानी करावी.(अंगठा व करगंळीच्या बाजूने बोट एकमेकाला टेकवले असता पृथ्वीमुद्रा होते)

आपली पाच बोटे म्हणजे पंचमहाभूते आहेत व ह्या बोटानी ब-याच हस्तमुद्रा करता येतात व त्याचा फायदा आपल्या शरीराला नक्की होतो. बाजारात हस्तमुद्रेची पुस्तके अल्प किंमतीत उपलब्ध आहेत. त्याचा फायदा वाचकांनी घ्यावा ही अपेक्षा.